

EVENTO #4 INDIVIDUAL

Campo de Fútbol

ELITE

For Time

6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead (100 lb / 70 lb)
2 x 9 m Handstand Walk Over Ramp & Stairs
6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead
4 x 9 m Handstand Walk
6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead
12 Wall Walks
6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead
4 x 9 m Handstand Walk
6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead
2 x 9 m Handstand Walk Over Ramp & Stairs
6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead

Time Cap: 12 minutos

MASTERS & TEENS

For Time

6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead (70 lb / 50 lb)
2 x Handstand Walk Over Ramp & Stairs
6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead
4 x 9 m Handstand Walk (4.5 m checkpoint)
6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead
12 Wall Walks
6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead
4 x 9 m Handstand Walk (4.5 m checkpoint)
6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead
2 x Handstand Walk Over Ramp
6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead

Time Cap: 12 minutos

MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

Elite

Dumbbell Shoulder to Overhead con mancuerna de 100 lb (hombres) / 70 lb (mujeres).

Masters y Teens

Dumbbell Shoulder to Overhead con mancuerna de 70 lb (hombres) / 50 lb (mujeres).

Teens y masters arrancan antes de la elemento y terminan con las manos después del elemento, no el segmento entero de los 9 metros.

FLUJO

El atleta iniciará de pie al lado del tótem ubicado en el inicio de su carril.

Al escuchar el llamado de "10 seconds", seguido de "Stand By" y la señal de inicio, el atleta podrá avanzar hacia la mancuerna y comenzar sus primeras 6 repeticiones de Single Dumbbell Shoulder to Overhead, siempre mirando hacia la gradería principal.

Al completar las repeticiones, el atleta avanzará hacia el área de Handstand Walk.



En categoría Elite, deberá completar 2 segmentos de 9 metros superando la rampa y las escaleras. El primer segmento inicia antes de la rampa, atraviesa completamente la rampa y desciende por las escaleras. El segundo segmento se realiza en sentido contrario, ascendiendo por las escaleras y descendiendo por la rampa.

Al completar este recorrido, el atleta regresará a la mancuerna para realizar nuevamente 6 repeticiones de Single Dumbbell Shoulder to Overhead.

Posteriormente avanzará al área designada para completar 4 segmentos de 9 metros de Handstand Walk.

Después realizará nuevamente 6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead y avanzará hacia el área de Wall Walks para completar 12 repeticiones.

Al finalizar los Wall Walks, repetirá la misma secuencia:

- 6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead.
- 4 segmentos de 9 metros Handstand Walk.
- 6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead.
- 2 Segmentos Handstand Walk Over Ramp & Stairs
- 6 Single Dumbbell Shoulder to Overhead.

Una vez completadas las últimas repeticiones con la mancuerna, el atleta correrá hacia el tótem ubicado al inicio de su carril y lo tocará para finalizar el evento.

FINAL DEL EVENTO

El evento finalizará cuando el atleta complete las últimas 6 repeticiones de Single Dumbbell Shoulder to Overhead y toque el tótem ubicado al inicio de su carril.

En ese momento se registrará el tiempo como puntaje final.

PENALIDADES

No hay penalidades específicas para este evento.

PUNTAJE Y PLANILLA

El puntaje será el tiempo que le tome al atleta completar la tarea previamente descrita.

Tocar el tótem al finalizar cuenta como la última repetición del evento.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Single Dumbbell Shoulder to Overhead

- Cada repetición inicia con una sola mancuerna sostenida con una mano y una de sus cabezas en contacto con el hombro del atleta.
- El movimiento puede realizarse como Strict Press, Push Press, Push Jerk o Split Jerk.
- No está permitido utilizar la mano libre para asistir el ascenso de la mancuerna.
- La mano libre podrá utilizarse para controlar la mancuerna únicamente durante el descenso.
- Cada repetición termina cuando el brazo que sostiene la mancuerna muestra extensión completa del codo, con la mancuerna sobre la línea media del atleta, rodillas y caderas completamente extendidas y control.
- No mostrar extensión completa será considerado No Rep.

- Siempre que el atleta no tenga la mancuerna en la mano, ésta deberá permanecer sobre el crash pad asignado. Si la mancuerna permanece fuera del crash pad será considerada No Rep.

Handstand Walk Over Ramp & Stairs (Elite)

- Cada segmento inicia con ambas manos claramente detrás de la línea inicial, sin contacto con ella.
- El atleta deberá recorrer la totalidad del segmento caminando de manos, superando completamente la rampa y las escaleras.
- El segmento finaliza cuando ambas manos cruzan completamente la línea final sin tocarla.
- El primer segmento se realiza subiendo por la rampa y bajando por las escaleras.
- El segundo segmento se realiza subiendo por las escaleras y bajando por la rampa.

Handstand Walk Over Ramp (Masters y Teens)

- Cada segmento inicia con ambas manos detrás de la rampa.
- El atleta deberá atravesar completamente la rampa caminando de manos.
- El segmento finaliza cuando ambas manos salgan completamente del elemento.

Handstand Walk

- Cada segmento inicia con ambas manos detrás de la línea inicial.
- El segmento termina cuando ambas manos cruzan completamente la línea final.
- En categoría Elite, cada segmento de 9 metros debe completarse sin interrupciones (unbroken).
- Si el atleta cae antes de completar el segmento deberá regresar al inicio y repetirlo.
- En categorías Masters y Teens, el segmento no necesita ser unbroken. Se tendrá un checkpoint de 4.5 metros donde si el atleta no completa el segmento entero, podrá volver a ese punto para empezar de nuevo su caminata de manos.

Wall Walks

- Cada repetición inicia con el atleta completamente acostado en el suelo.
- El atleta caminará con los pies sobre la pared hasta alcanzar la posición de handstand. Los atletas deben tener contacto con la línea demarcada en el piso que estará cercana a la pared con ambas manos, cualquier parte de la mano es válida para este contacto.
- Posteriormente regresará caminando con las manos hasta la posición inicial y finalizará con el pecho y los muslos nuevamente en contacto con el suelo.



CrossFit LICENSED EVENT

MAPA PISO DE COMPETENCIA

ELITE

FOR TIME

6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD (100/75 LB)
2X3M HSW RAMP STAIRS
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
4X3M HSW
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
12 WALL WALKS
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
4X3M HSW
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
2X3M HSW RAMP STAIRS
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD

TIME CAP: 12 MIN

MASTERS/TEENS

FOR TIME

6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD (70/55 LB)
2X HSW RAMP STAIRS
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
4X3M HSW (CHECKPOINT 4.5M)
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
12 WALL WALKS
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
4X3M HSW (CHECKPOINT 4.5M)
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
2X3M HSW RAMP STAIRS
6 DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD

TIME CAP: 12 MIN

WORKOUT 4 INDIVIDUALES

